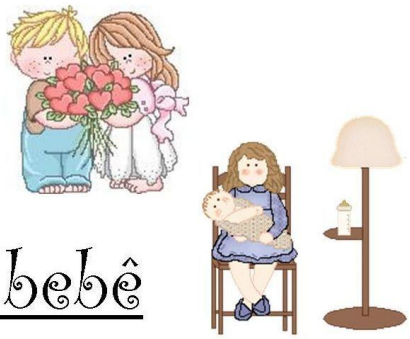
Mudanças na vida conjugal depois da chegada de um bebê



Karen Rachel, em 'Bebês - Preparativos em Geral'
dicasdakaren.blogspot.com Dez/2008

"Eis que os filhos são herança do SENHOR, e o fruto do ventre o seu galardão."
Salmo 127:3

É verdadeiramente um grande privilégio ser pai e ser mãe. É uma experiência sem igual, que traz modificações profundas nas nossas vidas, e no nosso modo de planejar o futuro e decidir no presente. Tanto criando filhos gerados ou adotivos, a atitude de se doar e de se renunciar em prol de alguém faz com que tenhamos muito mais responsabilidade e noção de causa-efeito.

É por essa razão que o casal precisa estar ciente que mudanças profundas ocorrerão em sua convivência conjugal. O casal deve se preparar emocionalmente para essas mudanças, o máximo que puder.

Primeiramente, sugiro que tanto o homem como a mulher se preparem para os cuidados básicos do bebê em algum curso (no blog supra-citado tem uma indicação), ou pedindo orientação para quem foi pai/mãe recentemente. Em hospitais universitários, às vezes são ofertadas palestras gratuitas sobre aleitamento materno, e é muito recomendável às futuras mamães participarem de eventos dessa natureza.

Ler, como sempre, também ajuda muito! Um dos livros que li e que recomendo é 'Nana nenê', de Gary Ezzo e Robert Buckman (Editora Mundo Cristão). Consegui aplicar seus métodos de regularização da alimentação do bebê, e foi uma leitura muito produtiva.

Bem, na minha experiência, estas abaixo foram basicamente as mudanças mais marcantes que senti ao nascer minha filha:

- **Muito cansaço devido ao sono irregular.**
  Várias amigas me alertaram: "*Karen, durma muito porque depois você vai sentir falta.*" Bem, confesso que não segui o conselho e depois, realmente, senti muita falta. Os primeiros meses são críticos. O primeiro então, que hora sim hora não o bebê se alimenta, é o mais difícil. Só passei a dormir melhor depois que minha filha tinha um ano e meio, mais ou menos (depende de cada criança).

- **Eventuais crises de desânimo, em razão das tarefas inerentes a um bebê serem muito difíceis para novatos na área.**
  Eu achava, no começo, que nunca iria aprender a dar banho e a trocar fraldas. Por ser inexperiente, fiquei muitas vezes desanimada e chorei bastante. Meu marido me consolou e pude renovar minhas forças para aprender. Hoje eu e ele sabemos fazer tudo!

- **Compromissos sociais devem ser evitados ao máximo. Pelo menos, nos 3 primeiros meses.**
  Muito antes de ser mãe, quando solteira, tive uma cadelinha. Ela chegou com poucos dias de nascida em minha casa, e a orientação do veterinário é que ela só saísse de casa depois de 3 meses. Bem, se o filhote de um cachorro deve ter esta precaução, quanto mais um 'filhote' de gente, que é muito mais sensível e valioso, deve ter cuidados especiais! Por isso, é melhor que no início o bebê só saia de casa nas necessidades inevitáveis, como ir ao pediatra e para tomar vacinas. E se o bebê fica em casa, muitas vezes a mamãe tem que ficar também! É uma mudança para a qual a mulher deve estar preparada!

- **Cautela na escolha dos compromissos.**
  Mesmo depois dos 3 meses, saídas longas, saídas noturnas e demoradas devem ser evitadas. É recomendável que a criança tenha horários definidos para comer e dormir, e saídas demoradas perturbam a rotina do bebê, tornando o seu humor desagradável e, algumas vezes, arriscando sua saúde.

- **Atrasos na chegada a compromissos.**
  Todos arrumados, mas o bebê suja a fralda. Então, todos atrasados!

- **Muito conselho, muita prudência.**
  Os papais e mamães de primeira viagem recebem muitos conselhos. Eu recebi, e boa parte deles era impraticável. Por isso, deve-se checar com o pediatra se determinado conselho procede e se é aplicável à criança.

- **Pouco tempo para comunhão do casal.**
  Esta é uma das mudanças mais difíceis de se lidar. Momentos românticos, bate-papos gostosos e outras situações prazerosas como essas serão automaticamente suspensas por um bom tempo. Isso é plenamente natural e necessário, pois o bebê precisa de atenção máxima. O casal deve entender a peculiaridade da situação e assim abolir cobranças mútuas. Um exemplo concreto: por um tempo razoável (que varia de criança para criança), a mãe ou o pai muitas vezes precisa ficar no quarto da criança até esta dormir, o que pode demorar bastante. O cônjuge que ficou lá no quarto do casal deve ter paciência e entender que esta é uma circunstância passageira e inevitável.

- **Conflitos conjugais em função de divergências nos cuidados do bebê.**
  Esta é outra questão bem delicada. O papai e a mamãe vieram de lares distintos, assim carregam dentro de si ideologias muitas vezes divergentes. Um foi cuidado por babás e acredita que é a melhor forma deixar a criança aos cuidados de uma. Outro foi cuidado pela própria mãe, e prefere uma aproximação mais atuante da família. E isso sem falar nos remédios – um preferindo dar somente os cientificamente comprovados, outro simpatizando mais com tratamentos alternativos. Bem, conflitos assim acontecerão sempre, mas geralmente são piores quanto menor for a criança. O casal deve buscar um consenso, e na hipótese deste se mostrar 'impossível', então um pediatra de confiança seria o conselheiro ideal.

Uma palavra de ânimo: todas essas mudanças tendem a atenuar com o passar do tempo. O casal não precisa achar que será assim para sempre. A criança vai crescendo e passa a dormir melhor, vai ter mais disposição de passear com os pais, e estes vão gozar de mais tempo um para o outro. É claro que, no início, a criança acaba sendo o centro de todas as decisões, pois sua fragilidade demanda o empenho de todo o lar. Mas depois, seus cuidados serão mais fáceis, e os pais voltarão a ter o comando da situação.

** Se você leu esse texto e gostaria de fazer comentários para a autora, envie um e-mail para* ***dicask@gmail.com***